

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР ПРОЕКТА  
609905-Е ЕРР-1-2019-1-IT-ЕРРКА2-СВНЕ-ЈР,  
РЕАЛИЗУЕМОГО, В СООТВЕТСТВИИ  
С ГРАНТОВЫМ СОГЛАШЕНИЕМ,  
НОМЕР ДОГОВОРА – 2019-1962/ 001-001

**УЧЕБНЫЙ КУРС  
ДЛЯ ПРОЕКТА ЕВРОКОМИССИИ ERASMUS+  
«РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ И ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ  
ДЛЯ ЛИДЕРСТВА (ДЕСТТ)»**

**ТРЕНИНГ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**BOOSTING SELF-CONFIDENCE  
TRAINING FOR SCHOOL TEACHERS**

РАЗРАБОТЧИК:

**Шумилова Лариса Владимировна,**  
психолог ФГБОУ ВО  
«Иркутский государственный  
аграрный университет  
имени А.А.Ежевского»

ПОС. МОЛОДЕЖНЫЙ, 2021

## **ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**ЦЕЛЬ:** Культивация уверенности в себе в целях освоения лидерских компетенций осознанного педагогического лидерства.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Изучение структуры внутренней уверенности в себе.
2. Исследование самооотношения, повышение самооценности.
3. Анализ сильных и слабых сторон личности участников, направленный на создание внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
4. Практика в постановке рефлексивных вопросов и получении обратной связи.
5. Тренировка способности к проявлению своих чувств и распознаванию чувств других.
6. Отработка навыков саморегуляции (управления своим психоэмоциональным состоянием).
7. Формирование компетенции в самоподаче, использовании внешних признаков уверенности.
8. Достижение ассертивного поведения (самодостаточного, уверенного в себе педагога).

### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ**

Существует расхожее мнение, что истинными лидерами рождаются. Некоторые люди, действительно, естественным образом предрасположены к лидерству. Но это не означает, что другие не могут работать над культивацией в себе лидерских компетенций. Профессия педагога требует применения лидерских способностей. Качество образования может повышаться или понижаться пропорционально тому, способен ли учитель влиять и вдохновлять или оказывать негативное воздействие и препятствовать, быть принятым или просто терпимым учащимися. Если лидерские качества не являются врожденными, их можно и нужно развивать.

Осознанное лидерство по отношению к учительскому сообществу особенно важно, потому что учителя как лидеры несут ответственность не только за себя, но и за своих учеников. Цель педагогического лидерства заключается не только в передаче знаний ученикам, чтобы те превзошли своих наставников. Оно должно быть осознанным, прежде всего, с социальной точки зрения, чтобы быть готовым к изменениям в современных условиях, а также транслировать ученикам уверенность и показывать образец адаптации к новым реалиям. На первый план сейчас выходит общение учителя со своими учениками вне школьных предметов, открытость, публичная доступность педагога, неформальный характер его авторитета. Воспитательная работа с подрастающим поколением будет эффективной, когда педагог воспринимается как настоящий лидер.

Главным показателем для оценки лидерского потенциала является уверенность в себе. Это - та фундаментальная основа, на которой базируется самоуважение, - как необходимое требование для руководства другими, особенно детьми. Учащиеся не склонны слушать недостаточно уверенных в себе учителей. Низкая уверенность педагога в себе усложняет как отношения внутри учебной группы, так и понимание учениками материала урока.

Уверенность в себе - внутриспсихологическая переменная. Говоря о роли уверенности в себе в укреплении лидерства, исследователи приходят к единому мнению, что речь идет о внутрличностных активностях, и их приоритетности относительно внешних. Важно понимать, что лидерство начинается внутри, - с самолидерства, которое понимается как рефлексивный психический процесс, контролирующий собственные мысли и действия, и дающий внутреннее ощущение лидера.

Уверенность в себе - сложная конструкция, состоящая из нескольких компонентов. Комплексная работа над этими компонентами и внедрение их в регулярную повседневную практику способствует повышению уверенности в себе и делает возможным освоение лидерских компетенций.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИНГА**

Занятия проводятся в форме интенсивного 4-дневного семинара-тренинга с погружением.

Предполагаются три варианта проведения:

- выездное мероприятие в условиях загородной турбазы, включающее развлекательную программу и трекинги - пешие походы по окружающей местности;
- в учебной аудитории Центра Лидерства Иркутского ГАУ;
- в учебном классе на базе школы-участника тренинга.

Расписание тренинговых занятий (в условиях учебной аудитории и учебного класса):

09.00 – 13.00

14.00 – 18.00

Перерыв на обед: 13.00 – 14.00

Кофе-брейки: 10.45 – 11.15; 15.45 – 16.30

Расписание тренинговых занятий в условиях загородной турбазы корректируется, - с учетом времени, определенного под развлекательную программу и трекинги.

Структурные компоненты занятий

Программа состоит из 4 модулей, каждый из которых является логическим продолжением предыдущего, с возрастающим уровнем трудностей и энергетическими затратами внутренней работы над собой.

На один модуль отводится 7 часов времени, с одним перерывом на обед и двумя кофе-брейками. Каждое занятие (модуль) состоит из восьми разделов. Продолжительность работы над разделом составляет около часа. Разделы содержат две составляющие: просвещающую и реализационную - примерно по 30 минут каждая. В просвещающей части выдается определенная информация, в реализационной части происходит ее закрепление.

В каждом модуле используется диагностический инструментарий в виде тестов и опросников и задания для овладения компетенциями по теме (тренинговые упражнения, кейс-стади, самоотчеты).

Обязательный элемент тренинга по окончании определенного модуля – рефлексия и обратная связь от участников; в начале каждого последующего модуля – ревизия остаточных знаний по материалам предыдущего.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА**

### **ПРЕДВАРЯЮЩИЙ БЛОК – САМОДИАГНОСТИКА**

1.1. Самодиагностика (self-diagnosis survey) как составная часть самопознания и средство для выявления заложенных потенциалов.

1.2. Задачи и функции самодиагностики. Принципы педагогической самодиагностики. Направления самодиагностики. Этапы самодиагностики.

1.3. Стандарт индивидуальных компетенций, потребностей и предпочтений в обучении.

1.4. Оценка знаний и навыков, профессионально значимых качеств педагога.

Особенности адаптации и профессионально-личностных затруднений педагога.

1.5. Определение областей препятствий для обучения / усиления обучения.

1.6. Эмоциональное выгорание и ресурсные состояния.

1.7. Психологический портрет себя как учителя.

Диагностический инструментарий

*Анкета «Изучение образовательных потребностей и профессиональных затруднений педагогов»*

*Тесты на определение психотипа, направленность личности, локуса контроля*

*Диагностика акцентуаций характера (Тест – опросник Г. Шмишека)*

*Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина*

*Тест ценностных ориентаций Милтона Рокича*

*Опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI)*

*Методики: Шкала ресурсного состояния, Колесо жизненного баланса, техники работа с ресурсными состояниями с помощью метафорических ассоциативных карточек*

## **1. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ЛИДЕРСТВО**

- 1.1. Цель, задачи, принципы и правила тренинга.
- 1.2. Трансакционное и трансформационное лидерство.
- 1.3. Особенности педагогического лидерства. Фасилитация.
- 1.4. Жесткие и гибкие навыки. Уверенность как базовое состояние лидера.  
Уверенность в себе и самоуверенность (самонадеянность).
- 1.5. Что важнее в уверенности – действия, мысли или чувства?  
Поведенческий, когнитивный, эмоциональный аспекты.
- 1.6. Признаки уверенного и неуверенного поведения.
- 1.7. Внешние и внутренние коммуникации.
- 1.8. Структура внутренней уверенности в себе.

Диагностический инструментарий

*Многофакторный опросник лидерства Бернарда Басса и Брюса Аволио – Multifactor leadership questionnaire (MLQ), Bernard M. Bass & Bruce J. Avolio*

*Опросник стилей деятельности Питера Хони и Алана Мэмфорда – Learning Styles Questionnaire (LSQ), Peter Honey & Alan Mumford*

*Методика Елены Туник «Определение административного стиля»*

*Тест уверенности в себе Владимира Ромека*

Задания для овладения компетенциями по теме

## **2. САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ**

- 2.1. Процесс становления личности (индивидуация).
- 2.2. Самолидерство (self-leadership) как приобретенная способность влиять на самого себя.
- 2.3. Целеполагание и целедостижение (self-management).
- 2.4. Самовосприятие (self-perception) – негативные, неадекватно позитивные, адекватные убеждения личности относительно себя. Самоатрибуция (self-attribution) – объяснение причин собственного поведения.
- 2.5. Способности к самонаблюдению (self-focus) и самоисследованию (self-learning).
- 2.6. Через самоосознание или самоосмысление (self-awareness) - к осознанному лидерству.  
Лидерство как осознание собственной уникальности.
- 2.7. Полюби себя сам! Сострадание к себе (self-compassion). «Самокопание» и «самоедство».
- 2.8. Самопринятие (self-acceptance).

Диагностический инструментарий

*Опросник на определение уровня самолидерства Джеффри Хоутона –*

*The revised self-leadership questionnaire (RLSQ), Jeffery D. Houghton*

*Диагностика уровня сформированности целеполагания*

*Методика исследования самооотношения (тест - опросник МИС) Владимира Столина и Сергея Пантилеева*

*Тест на принятие себя Александра Шахова*

Задания для овладения компетенциями по теме

### **3. САМООЦЕНКА И САМОЦЕННОСТЬ**

3.1. Самознание (self-knowledge). Из чего состоит и что этому способствует.

3.2. Саморефлексия (self-reflection) как умение задавать себе рефлексивные вопросы и новый уровень осознания своих компетенций.

3.3. Педагогическая саморефлексия - навык получения обратной связи от коллег-педагогов и учащихся.

3.4. Способность к проявлению и распознаванию чувств (эмоциональный интеллект).

3.5. Самооценка (self-assessment). Осознание своих слабых и сильных сторон.

3.6. Самомотивация (self-motivation).

3.7. Самостимулирование (самоощереение и самонаказание). Саморегуляция.

3.8. Самоценность (self-esteem), самоуважение, чувство внутреннего достоинства.

Диагностический инструментарий

*Теория двойной петли обучения Криса Арджириса*

*Тест на определение уровня самооценки Мэрилин Соренсен*

*Тест на определение типажа самооценки Вадима Куркина*

*Тест-опросник Ю. М. Орлова: «Шкала оценки потребности в достижении»*

*Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Теодора Элерса*

*Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Теодора Элерса*

*Шкала самоуважения Морриса Розенберга –*

*The Rosenberg self-esteem scale (RSES), Morris Rosenberg*

*Настольная игра «Эмоциональный интеллект» (Кирилл Стёпин)*

Задания для овладения компетенциями по теме

### **4. САМОИДЕНТИЧНОСТЬ И САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ**

4.1. Образ «Я»: открытое – скрытое – слепое – неизвестное. Самость.

4.2. Я-концепция (self-conception). Модальности «Я» и готовность к изменению.

4.3. Управление впечатлением других о себе (impression management).

Коммуникативный контроль (социальный самоконтроль).

4.4. Самопрезентация (self-presentation). Стратегии и техники самоподачи.

4.5. Вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций. Речевое и неречевое поведение педагога. Публичность педагога.

4.6. Ошибки самопрезентации. Создание препятствий самому себе (self-handicapping).

4.7. Пассивность и агрессия - крайние полюсы на шкале «уверенность – неуверенность».

- 4.8. Ассертивность как отстаивание личных границ без нарушения границ других.  
Самоутверждение (self-assertion). Создание новой идентичности в глазах окружающих.

Диагностический инструментарий

*Методика «Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное»*

*Диагностика коммуникативного контроля Марка Снайдера –*

*Self-Monitoring Scale, Mark Snyder*

*Шкала измерения тактик самопрезентации С.-Ж. Ли, Б. Куигли и др. –*

*Self-Presentation Tactics Scale (SPT), Lee S.-J., Quigley B., Nesler M., Corbett A., Tedeschi J.*

*Психологическая игра «Поддержка» (Раевский Станислав, Чугуева Алла)*

*Модель ассертивного (самоутверждающего) поведения Мануэля Смита*

Задания для овладения компетенциями по теме

## **ЗАВЕРШАЮЩИЙ БЛОК – КЕЙС-СТАДИ**

Участникам тренинга предлагается решение проблемных педагогических ситуаций по методу «кейс стади» (case study), с отработкой навыка ассертивного поведения. Оценивается усвоение знаний и компетенций, приобретенных в ходе тренинга.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП - РЕФЛЕКСИЯ**

По окончании кейс стади организуется процедура резюмирования результатов и сбор обратной связи о тренинге.